Esperanza contra la depresión



Sábado 5 de febrero

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: **Salmo 42; 31:10; 39:2-7; 32:1-5; 1 Juan 1:9; Miqueas 7:1-7; Apocalipsis 21:2-4.**

PARA MEMORIZAR:

“Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón, y salva a los contritos de espíritu” (Salmo 34:18).

LA DEPRESIÓN, O EL DESÁNIMO EXTREMO, ha sucedido desde el comienzo del pecado. Varios personajes bíblicos exhibieron síntomas que hoy serían diagnosticados como depresión.

La falta de esperanza es un síntoma de depresión, y el mensaje bíblico da esperanza, en contraste con un mundo que ofrece muy poco. Mucha gente afronta desánimo extremo por diversas razones. Pero, la Biblia está llena de promesas de esperanza para todos; no importa cuál sea la situación, ofrece esperanza de un futuro mejor, si no en este mundo, ciertamente en el venidero.

Cuando la depresión es severa, es importante obtener ayuda profesional, si es posible. Dios puede actuar por medio de ella para ayudar a quienes necesitan cuidados especiales. Después de todo, cuando estás físicamente enfermo, buscas la ayuda de un médico. Lo mismo sucede con los que sufren de una severa depresión clínica, que a menudo es causada por una predisposición genética y un desequilibrio químico en el cerebro. De este modo, aun los cristianos, a veces, pueden necesitar la ayuda de profesionales.

EL ALMA ABATIDA

Lee el Salmo 42. ¿Cómo puedes relacionarte con lo que se expresa allí? ¿Qué esperanza se ofrece?

David experimentó serias alteraciones de su genio, en muchas ocasiones, por causa de persecuciones injustas (por ejemplo, Saúl y los adversarios de Israel). Además, su violación de los mandamientos de Dios le produjo un profundo sentido de culpa (Salmo 51:4), y la culpa a menudo se asocia con la depresión.

Cuando uno se ve en forma negativa ("soy un tonto"), o mira al mundo en forma pesimista ("la vida siempre es injusta"), y contempla el futuro sin esperanza ("nunca mejorará"), se elevan las posibilidades de una depresión. Esta actitud se llama "pensamiento catastrófico".

Los cristianos pueden optar por formas alternativas para interpretar las cosas, una manera que incorpora el plan y los mensajes de Dios en la ecuación.

Considera las siguientes alternativas:

1. *Cómo mirarse a sí mismo*. Fuiste creado a la imagen de Dios, para gobernar sobre la creación (Génesis 1:26, 27). Las características de Dios, aunque estén dañadas, todavía están en ti. Jesucristo, por medio de su sacrificio, te rescató de la muerte eterna y te otorgó privilegios: ser pueblo escogido, real sacerdocio, nación santa (1 Pedro 2:9). Ante los ojos de Dios, tienes un valor infinito.
2. *El mundo*. Es cierto que el mundo está corrompido y lleno de mal. Al mismo tiempo, hay también muchas cosas correctas, nobles y admirables (Filipenses 4:8) para considerar. Además, los cristianos pueden comprender la existencia del mal sin desesperanza, ya que saben su origen y su destino último.
3. *El futuro*. ¡Qué maravilloso futuro está reservado para los hijos de Dios! La Biblia está llena de promesas con la seguridad de la salvación (Salmo 37:39).

La tristeza no es un pecado. Después de todo, mira cuán a menudo Jesús se sintió triste. No debemos sentirnos culpables por causa de la tristeza o la depresión. Después de todo, en algunos casos tenemos buenas razones para sentirnos heridos. ¿Cómo puedes usar las verdades bíblicas afirmadas más arriba para ayudarte a superar cualquier lucha que estés afrontando ahora?

LAS CONSECUENCIAS DEL DESÁNIMO

"Como la grulla y como la golondrina me quejaba; gemía como la paloma; alzaba en alto mis ojos. Jehová, violencia padezco; fortaléceme" (Isaías 38:14).

Esta cita no deja dudas acerca del gran dolor manifestado en voz alta por Ezequías. Hay diferencias culturales para la manifestación de la angustia emocional. Hay personas que sufren en silencio, evitando cualquier queja visible. Otros (como Ezequías) usan lamentos y sollozos ante una gran tristeza. También hay diferencias personales; algunos son capaces de enfrentar la muerte con más tranquilidad que otros.

Las personas que tienen una enfermedad prolongada o terminal pueden sufrir depresión. Ezequías estaba enfermo, y su gravedad anunciaba la muerte. Experimentó un episodio de depresión como se describe en Isaías 38. Los síntomas de la depresión son tan dolorosos que muchos intentan suicidarse para terminar con esta horrible experiencia. En realidad, más del 10% de los pacientes clínicamente deprimidos se suicida, y por eso deben ser tratados.

¿Qué síntomas se expresan en los siguientes textos?

Salmo 31:10 ____________________
Salmo 77:4 ____________________
Salmo 102:4, 5 ____________________
1 Reyes 19:4 ____________________

La depresión causa diversas manifestaciones dolorosas: a) una gran tristeza, b) falta de motivación para hacer algo, aun actividades placenteras, c) cambio en el apetito con pérdida de peso, o aumento de peso, d) perturbaciones del sueño: se duerme poco o demasiado, e) sentimientos de baja estima propia, f) razonamiento pobre y poca memoria, y g) pensamientos de muerte y suicidio. Algunas personas manifiestan solo uno o dos síntomas, mientras que otras muestran varios de ellos, y sufren durante meses hasta que el episodio termina. En cualquier caso, la carga de depresión es enorme, y debe ser aliviada por una intervención médica o espiritual.

Todos sufrimos tristeza y desánimo, por una razón u otra, en algún momento. ¿Qué cosas te aplastan y por qué? Recuerda incidentes en que Dios te guió en lo pasado. ¿Qué esperanza y ánimo puedes obtener al recordar cómo te ayudó Dios? ¿Por qué es importante mantener estos recuerdos siempre?

ALIVIO DE LA DEPRESIÓN

Lee Salmo 39:2 al 7. ¿Qué sucedió cuando David permaneció en silencio? ¿Y qué pasó cuando habló?

Como con otros desórdenes emocionales, el paciente que padece depresión necesita hablar de sus luchas. Solo con esto puede comenzar la curación. Orar a Dios en forma ferviente y sincera ayudará a liberar tensiones y dolores psicológicos, y es el mismo paso.

Una estrategia básica para afrontar la depresión consiste en hablar con un amigo (o un terapeuta) que sabe escuchar y, mejor, si puede ayudar con más recursos intensivos. Hay un efecto sanador en verbalizar los pensamientos y los sentimientos. La comunidad de la iglesia puede proveer un contexto excelente para ayudar a los desanimados, pero a veces se requieren cuidados más profesionales. Es importante, para quien se sienta desanimado o deprimido, es que tenga alguien en quien confiar para poder hablar. A veces, meramente hablar con alguien hace que la persona se sienta mejor.

Lee Salmo 55:17. ¿Qué promesa hay allí? ¿Por qué esto significa tanto para nosotros?

La cita con el consejero a veces puede no estar disponible hasta la semana próxima, pero David aprendió a obtener ayuda de Dios a toda hora. Así, nosotros también podemos buscar a Dios en cualquier momento. David sabía que Dios escuchaba su voz, y eso lo animaba grandemente.

Aun los psicólogos profesionales están recomendando que los pacientes que creen en la oración oren. Aun cuando no estemos sufriendo depresión clínica, podemos sentirnos mejor con solo orar a Dios. No importa quién seas o cuán profundo sea tu desánimo, tener una relación con Dios puede hacer mucho para darte esperanza, ánimo y curación.

Elena de White describió la oración como “abrir el corazón a Dios como a un amigo” (*El camino a Cristo,* p. 92). Aunque la oración no siempre resuelve sola todos nuestros problemas, ¿cómo nos ayuda a tratarlos?

LA NECESIDAD DEL PERDÓN

¿Cómo encontró David alivio de su agonía? Salmo 32:1-5; ver también 1 Juan 1:9. ¿Cómo podemos nosotros encontrar lo mismo?

La culpa producida por pecados no confesados puede ser muy dolorosa. Las expresiones de David son una indicación de un intenso dolor interno. El Salmo 32 muestra la gran angustia emocional de David.

Cuando encontramos personas con depresión, debemos ser muy cuidadosos de no echarles la culpa por no haber confesado sus pecados. Tampoco deberíamos llegar a la conclusión de que son malas, y que por eso sienten angustia. Es triste el hecho de que muchas personas parecen ser capaces de comprender a quienes sufren malestares orgánicos o verdadera depresión clínica, pero son muy críticas al tratar con perturbaciones mentales o emocionales producidas por las acciones equivocadas de ellos.

Edgar Allan Poe, un importante escritor estadounidense del siglo XIX, en su "*Tell-Tale Heart*" [El corazón delator] refiere la historia de un hombre que cometió un homicidio y escondió el cuerpo de la víctima bajo las tablas del piso de la habitación. Escondió su culpa con el cuerpo, pero el remordimiento creció dentro de él. Un día escuchó el latido del corazón de la víctima; y el latido se hizo más fuerte. Más tarde entendió que los ruidos procedían de su propio corazón.

Además, hay personas que, después de confesar sus pecados, siguen sufriendo culpa. Se sienten indignas de perdón y lamentan el sufrimiento que produjeron, aunque confesaron sus pecados y, por fe, fueron perdonadas por Dios. Esto puede ser causa de angustia emocional. En esos casos, es importante aceptar las promesas de curación que da Dios, aun para el peor de los pecadores. No podemos deshacer el pasado; pero, por la gracia de Dios, podemos aprender de nuestros errores, y restituir el mal que hayamos hecho. Después de todo, podemos entregarnos a Dios, y buscar su misericordia, gracia y sanidad.

Muchos, habiendo confesado sus pecados, todavía luchan con la culpa por ellos. ¿Por qué es tan importante que reconozcamos nuestros pecados, nos responsabilicemos por ellos y aprendamos a seguir adelante, dejando atrás los males que hayamos cometido?

ESPERANZA CONTRA LA ANGUSTIA

¿Qué salida usó el profeta ante los problemas sociales que lo rodeaban? Miqueas 7:1-7.

Miqueas describe diversas acciones inmorales, antiéticas y agresivas de su tiempo. La opresión y el abuso, la falta de respeto, la corrupción y el engaño están presentes desde la entrada del pecado, y los afrontamos aún hoy. Basta tomar el diario, y encontraremos una correlación con la miseria de Israel de ese tiempo. Este caos sociológico es perjudicial y afecta a nuestra casa, vecinos, amigos, cónyuges, hijos y padres (Miqueas 7:5, 6).

Las relaciones interpersonales defectuosas causan mucho estrés y están asociadas con la depresión. Miqueas afirma (versículo 7) que, para sobrevivir en medio de la crisis, es necesaria la esperanza.

La esperanza es esencial para vivir con un nivel razonable de salud mental. La esperanza debe estar viva para los jóvenes en busca de trabajo, para un viajero extraviado o para los inversores que han perdido su dinero. Vivir sin esperanza conduce a la muerte.

Cuando Dante Alighieri (1265-1321) describió el infierno en su *Divina Comedia*, visualizó un gran cartel a la entrada, que decía: "¡Abandona toda esperanza, tú, que entras aquí!" El peor castigo para alguien es privarlo de esperanza.

La esperanza que presenta la Biblia es la espera de algo positivo: una solución perfecta basada en la redención por medio de Jesucristo. La "bienaventurada esperanza" debe ser el punto focal de nuestras vidas. Esperar el retorno de Jesús nos ayuda a mirar con confianza hacia la eternidad, en lugar de mirar las cosas desagradables que nos rodean.

Considera estas promesas de esperanza: Isaías 65:17; 2 Pedro 3:13; Apocalipsis 21:2-4. ¿Por qué esta es la única esperanza para nosotros?

Una visión de fe en la nueva creación da confianza al alma que sufre. Del mismo modo que una mujer, al dar a luz, contempla a su hijo y "ya no se acuerda de la angustia" (Juan 16:21), el alma afligida obtiene esperanza con la visión de un Dios que se interesa y que promete un mundo nuevo sin nada de lo que nos produce tristeza en el actual.

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: Lee Mateo 26:36 al 43, y reflexiona sobre ello. Jesús estaba abrumado de tristeza "hasta la muerte" (vers. 38). Visualiza la agonía de Jesús, con la falta de apoyo social y la traición de sus discípulos, aparentemente separado de Dios y con la carga de la culpa de la humanidad. Su sufrimiento excede a cualquier episodio depresivo experimentado por los mortales.

"Al acercarse a Getsemaní, se fue sumiendo en un extraño silencio. Con frecuencia, había visitado este lugar para meditar y orar; pero nunca con un corazón tan lleno de tristeza como esta noche de su última agonía. Toda su vida en la tierra, había andado en la presencia de Dios. Mientras se hallaba en conflicto con hombres animados por el mismo espíritu de Satanás, pudo decir: 'El que me envió, conmigo está; no me ha dejado solo el Padre; porque, lo que a él agrada, hago siempre' (Juan 8:29). Pero ahora le parecía estar excluido de la luz de la presencia sostenedora de Dios. Ahora se contaba con los transgresores. Debía llevar la culpabilidad de la humanidad caída. Sobre el que no conoció pecado, debía ponerse la iniquidad de todos nosotros. Tan terrible le parece el pecado, tan grande el peso de la culpabilidad que debe llevar, que está tentado a temer que quedará privado para siempre del amor de su Padre. Sintiendo cuán terrible es la ira de Dios contra la transgresión, exclama: 'Mi alma está muy triste hasta la muerte' " (*El Deseado de todas las gentes*, p. 636).

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Qué función puede desempeñar tu iglesia local en ayudar a los que están sufriendo de depresión o angustia emocional? Aunque tengan recursos limitados, ¿qué pueden hacer para ayudar a quienes lo necesitan?

2. ¿Cómo puedes ayudar a alguien que busca aconsejamiento, que ama y ora al Señor, y confía en él, y que está abrumado por la tristeza? ¿Cómo puedes ayudarlo a no renunciar a su fe sino aferrarse a las promesas de la Palabra?

3. Un gran error de una persona es creer que porque está abatida, deprimida y sin esperanza significa que Dios la ha abandonado. ¿Por qué esto no es verdad? ¿Qué personajes bíblicos puedes señalarle (como Elías, Jeremías en la cárcel, Juan el Bautista en la cárcel, Jesús en el Getsemaní) para demostrarle que la tristeza y el desánimo no significan que Dios lo ha abandonado? ¿Cómo puedes ayudarlo a aprender que los sentimientos no son un buen termómetro de la fe?